

# Scenariusze zajęć z zakresu kształtowania umiejętności psychospołecznych uczniów w praktyce szkolnej

prof. dr hab. n. med. Barbara Woynarowska, Maria Sokółowska, Grażyna Skoczek, Izabella Lutze, Katarzyna Leśniewska, Katarzyna Stępnia

## Wstęp

Celem prezentowanego materiału jest przedstawienie Państwu projektu edukacyjnego jakim jest kształtowanie umiejętności życiowych uczniów (*life skills*). Na początku lat 90. inicjatywę edukacji w zakresie umiejętności życiowych w szkole podjęła Kwatera Główna Światowej Organizacji Zdrowia w Genewie. Obecnie w upowszechnianiu tej koncepcji, jako ważnego elementu edukacji dzieci i młodzieży, promocji zdrowia i działań profilaktycznych w szkole, uczestniczą również inne organizacje międzynarodowe – UNICEF, UNFPA. W 2000 r. działania zmierzające do rozwijania umiejętności życiowych zainicjowano, wspólnie z UNICEF, w Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. **Scenariusze zajęć zostały opracowane na podstawie materiałów przesłanych przez WHO i sprawdzone w ramach projektu *Kształtowanie umiejętności życiowych uczniów w praktyce szkolnej*. Projekt jest realizowany przez Pracownię Promocji Zdrowia Centrum Metodycznego Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej od 2001 roku.**

Publikowane w 7 numerze zeszytu „Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole” materiały i scenariusze dotyczące sposobu wdrażania umiejętności życiowych w szkołach, cieszyły się olbrzymim zainteresowaniem nauczycieli. Nakład zeszytów dawno się wyczerpał, a do Pracowni Promocji Zdrowia nadal zwracały się różne osoby z pytaniem o możliwość zapoznania się z tym materiałem. Towarzyszyły im informacje o dużej przydatności scenariuszy i potrzebie ich upowszechniania. Wychodząc naprzeciw tej potrzebie, pracownia podjęła decyzję o zamieszczeniu ich na stronie internetowej.

Do umiejętności życiowych należą m.in.: umiejętności interpersonalne, budowanie samoświadomości, budowanie własnego systemu wartości, umiejętności podejmowania decyzji i radzenia sobie ze stresem. Tą tematykę poruszaliśmy szerzej w Zeszytach 3 i 5. Kształtowanie tych umiejętności jest szczególnie istotne we współczesnym świecie. Jest to także ważny element edukacji ukierunkowanej na dbałość o własne zdrowie i samopoczucie psychospołeczne. „Trenowanie” tych umiejętności sprzyja m.in. pierwotnej profilaktyce wielu problemów zdrowotnych i społecznych oraz przygotowuje uczniów do życia w zmieniającym się świecie.

Wszystkie scenariusze zajęć były sprawdzone podczas szkoleń w ramach pilotażu programu. Uczestnikami tych szkoleń byli doradcy metodyczni, nauczyciele, uczestnicy kursu doskonalącego dla edukatorów ds. edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w szkole. Następnie scenariusze były sprawdzone w szkołach w pracy z uczniami. Program szkolenia został oceniony jako przydatny zarówno przez uczniów jak i nauczycieli

Mamy nadzieję, że przedstawiony materiał zachęci i pomoże Państwu w planowaniu i realizacji zajęć z zakresu umiejętności życiowych, które są ważnym elementem edukacji i wspierania rozwoju dziecka.

## TEMAT 1.

### Wprowadzenie do warsztatów

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

Nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

#### POMOCE

Arkusze *Herby* (załącznik 1), kartki papieru wielkości A4, paski papieru, pisaki, duże arkusze papieru (np. flip-chart), wizytówki, plakat ze spisnymi celami warsztatów.

#### CELE

- Zapoznanie się uczestników i prowadzących.
- Określenie oczekiwań.
- Prezentacja celów i programu warsztatów.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Wprowadzenie** – Przedstaw się, powitaj uczestników. Poproś o wykonanie wizytówek, poinformuj o projekcie (patrz wstęp).
2. **Herb** – Rozdaj uczestnikom arkusze z narysowanym herbem (załącznik 1) i poproś o wypełnienie. W trakcie omówienia poproś o zaprezentowanie po jednej wybranej informacji z każdego pola. Przewidywany czas na wypełnienie – 5 minut; na prezentację – 1 minuta na osobę. Herby w pierwszym dniu wywieś w sali.
3. **Wymiana doświadczeń** – Poproś uczestników, aby podzielili się doświadczeniami w pracy z uczniami w zakresie kształtowania umiejętności życiowych.
4. **Oczekiwania** – Poproś uczestników o dobranie się w trzy grupy. W tych zespołach uczestnicy zapisują na paskach 3 najważniejsze oczekiwania. Po zakończeniu pracy uczestnicy prezentują spisane oczekiwania, przyklejają na dużym arkuszu papieru.
5. **Prezentacja celów i programu warsztatów** – prezentując cele odnieś się do oczekiwań uczestników.
6. **Reguły** – zaproponuj uczestnikom wspólne uzgodnienie reguł pracy w grupie.
7. **Zakończenie** – podaj uczestnikom informacje organizacyjne.

#### Uwaga!

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| W przypadku, kiedy uczestnikami są uczniowie należy zmodyfikować herb. |
|------------------------------------------------------------------------|

|                                                                       |                            |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>MÓJ AUTOPORTRET</p>                                                | <p>MOJE MOCNE STRONY</p>   |
| <p>IMIE I NAZWISKO<br/>ZAWÓD<br/>WOJEWÓDZTWO<br/>MIEJSCE PRACY</p>    | <p>"COŚ" WIĘCEJ O MNIE</p> |
| <p>MOJE NAJWIEKSZE OSIĄGNIĘCIE<br/>W ŻYCIU</p> <p>W OSTATNIM ROKU</p> |                            |

## TEMAT 2.

### Co powinniśmy wiedzieć o umiejętnościach życiowych

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

Nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

#### POMOCE

- Folie lub prezentacja Power-point z definicjami: umiejętności, cechy, właściwości, umiejętności życiowe, kształtowanie umiejętności życiowych (załącznik 1).
- Plakat *Podstawowe umiejętności życiowe* (wzór w załączniku 2).
- Opis umiejętności – różne sposoby kategoryzowania (załącznik 3).

#### CELE

- Zdefiniowanie pojęcia „umiejętności życiowe”, rozróżnienie pojęć „cecha”, „umiejętność”.
- Ustalenie listy podstawowych umiejętności życiowych (UŻ).
- Przedyskutowanie potrzeby rozwijania UŻ.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

- Czynniki warunkujące zachowanie i reakcje ludzi w różnych sytuacjach:**
  - Zaproponuj grupie dyskusję na temat czynników warunkujących zachowanie i reakcje ludzi w różnych sytuacjach. Zapisuj na arkuszu papieru podawane przez uczestników stwierdzenia; możesz podzielić na czynniki zależne od: jednostki (wiedza, wartości, przekonania, umiejętności osobiste i społeczne), szeroko rozumianego środowiska (wzorce osób znaczących, religia, media, tradycja, status społeczny).
  - Podkreśl mnogość czynników i złożoność oddziaływań.
- Definicje „umiejętności” wg „Słownika języka polskiego” i umiejętności życiowych wg WHO:**
  - Przedstaw obie definicje na folii lub w prezentacji Power-point (wg załącznika 1).
  - Zapytaj o różnice między określeniem „cecha” lub „właściwość” a „umiejętność” człowieka (pokaż folię, slajd – wg załącznika 1), poproś o podanie przykładów cech człowieka i umiejętności.
- Typowe zachowania młodych ludzi w wieku 12-18 lat oraz umiejętności życiowe przydatne do radzenia sobie w danej sytuacji:**
  - Praca w grupach 4-osobowych: rozdaj każdej grupie plakat i poproś, aby w jednej kolumnie zapisali typowe zachowania młodych ludzi w wieku 12-18 lat a w drugiej – umiejętności przydatne w danej sytuacji.
  - Poproś przedstawicieli grup o zaprezentowanie efektów pracy.
  - Zapytaj o refleksje, które nasuwają się po wykonanej pracy.
- Ustalenie listy podstawowych umiejętności życiowych:**
  - Rozdaj tekst z wyjaśnieniem kategorii (załącznik 2) i poproś o uzupełnienie.
  - Wyjaśnij, że istnieją różne sposoby grupowania umiejętności życiowych.
  - Zaproponuj podział umiejętności życiowych na 5 kategorii (wg WHO – załącznik 3).
  - Poproś uczestników, by podzielili się na 5 grup. Każdej grupie daj dużą kartkę z napisaną w nagłówku jedną z poniższych kategorii:
    - porozumiewanie się – umiejętności interpersonalne,

- rozwiązywanie problemów – podejmowanie decyzji,
  - twórcze myślenie – krytyczne myślenie,
  - samoświadomość – empatia,
  - radzenie sobie ze stresem i emocjami.
- Poproś, aby każdy zespół wypisał na swojej kartce umiejętności życiowe, które należą do tej kategorii (czas – 5 min.). Następnie poproś, aby każda grupa przekazała swoją kartkę zespołowi siedzącemu po lewej stronie. Kolejne 2 min. uczestnicy uzupełniają otrzymane listy umiejętności. Potem następuje kolejna zmiana i kolejna – aż do czasu, kiedy kartki wrócą do pierwotnych właścicieli.
  - Po zakończonej pracy uporządkuj „Listę podstawowych umiejętności życiowych” jako podstawę do dalszej pracy grupy (powieś ją w widocznym miejscu w sali).
5. **Rozwijać czy nie rozwijać?** – dyskusja dotycząca potrzeby rozwijania umiejętności życiowych u młodych ludzi:
- Poproś, aby uczestnicy podali argumenty za potrzebą rozwijania umiejętności życiowych – odpowiedzi zapisuj na arkuszu.
6. **Podsumowanie** – Zaproponuj chwilę rozmowy dotyczącej różnych podziałów umiejętności życiowych (załącznik 2). Poproś o refleksje i uwagi na forum grupy.

**Uwaga!**

„Lista podstawowych umiejętności życiowych” jest samodzielny produktem każdej grupy. Może być różna, jej tworzenie powinno stymulować uczestników do odkrywania własnych, nowych umiejętności życiowych.

## Podstawowe definicje

**Umiejętności** – praktyczna znajomość czegoś, biegłość w czymś, zdolność wykonywania czegoś.

*/Uniwersalny słownik Języka polskiego,  
Wydawnictwo Naukowe PWN,  
Warszawa 2006, tom 4/*

**Właściwość** – to, co jest charakterystyczne dla danej osoby, rzeczy

*/Uniwersalny słownik Języka polskiego,  
Wydawnictwo Naukowe PWN,  
Warszawa 2006, tom 1/*

**Cecha** – element odróżniający lub charakteryzujący istoty żywe lub przedmioty, ich czynności i stany oraz zjawiska zachodzące w otaczającej rzeczywistości, właściwości, rys.

*/Uniwersalny słownik Języka polskiego,  
Wydawnictwo Naukowe PWN,  
Warszawa 2006, tom 1/*

**Cecha** – Względnie stała właściwość jednostki, którą można obserwować lub mierzyć

**Cecha** to względnie stała, charakterystyczna dla jednostki, zgeneralizowana tendencja do określonych zachowań, przejawiająca się w różnych sytuacjach, ma charakter latentny, nie można jej bezpośrednio zaobserwować, posiada status zmiennej pośredniczącej między bodźcem a reakcją.

Źródło: "[http://pl.wikipedia.org/wiki/Cecha\\_\(psychologia\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Cecha_(psychologia))"

**Umiejętności życiowe** to zdolności do przystosowania i pozytywnego zachowania, które umożliwiają jednostce skutecznie radzenie sobie z wyzwaniami codziennego życia (definicja WHO). W szczególności umiejętności życiowe to psychospołeczne kompetencje i interpersonalne umiejętności, które pomagają ludziom podejmować słuszne decyzje, rozwiązywać problemy, myśleć krytycznie i kreatywnie, skutecznie się komunikować, budować zdrowe relacje, identyfikować się z innymi, radzić sobie i zarządzać swoim życiem w zdrowy i efektywny sposób. Umiejętności życiowe mogą odnosić się do działań jednostki, działań grupy osób oraz działań dotyczących otaczającego środowiska, aby stało się ono bardziej przyjazne zdrowiu.

### Umiejętności życiowe

Dzieci i młodzież są uważane przez organizacje międzynarodowe (WHO, UNICEF) za grupę ryzyka w zakresie zagrożeń zdrowia psychicznego, wymagającą wsparcia ze strony osób dorosłych. Liczne zmiany polityczno-społeczne, który dokonały się w ostatnim okresie spowodowały, że powstały nowe zagrożenia dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży.

Jednym z tych zagrożeń są zachowania problemowe, takie jak: picie alkoholu, palenie tytoniu, używanie substancji psychoaktywnych, przedwczesna inicjacja seksualna, przemoc. Odpowiedzią na te problemy było powstanie wielu programów profilaktycznych oraz ich wdrożenie do szkół. W latach 80. w programach tych szczególną uwagę zaczęto kierować na rozwijanie umiejętności życiowych uczniów. Obecnie kształtowanie umiejętności życiowych traktowane jest nie tylko jako ważny element programów profilaktycznych, ale także jako dział edukacji zdrowotnej.

### **Definicja umiejętności życiowych**

Według definicji WHO (1997) umiejętności życiowe to umiejętności umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może skutecznie radzić sobie z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniem codziennego życia. Termin ten odnosi się do umiejętności (kompetencji) psychospołecznych.

Aby móc dobrze funkcjonować w życiu człowiek powinien posiadać wiele różnorodnych umiejętności. Biorąc pod uwagę promocję zdrowia oraz pierwotną profilaktykę dzieci i młodzieży, wyróżnia się dwie grupy umiejętności:

1. Umiejętności podstawowe dla codziennego życia, umożliwiające dobre samopoczucie, relacje międzyludzkie i zachowania sprzyjające zdrowiu. W tej grupie wymienia się dziesięć umiejętności, które łączy się w pięć kategorii:
  - Podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów,
  - Twórcze myślenie i krytyczne myślenie,
  - Skuteczne porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych,
  - Samoświadomość i empatia,
  - Radzenie sobie z emocjami i stresorami.
2. Umiejętności specyficzne, dotyczące radzenia sobie z zagrożeniami, np.: asertywne odmawianie używania narkotyków, podejmowania stosunków płciowych, uczestniczenia w aktach przemocy, wandalizmu itd. Są one rozwijane w powiązaniu z ww. umiejętnościami podstawowymi.

**Kształtowanie umiejętności życiowych** polega na stworzeniu takich warunków, w których młodzi ludzie mogą nabywać wiedzę i umiejętności oraz kształtować właściwe postawy dla budowania i rozwijania zdrowego stylu życia.

## Charakterystyka podstawowych grup umiejętności życiowych

Opracowanie

prof. dr hab. n. med. **Barbara Woynarowska**

1. **Skuteczne porozumiewanie się** – umiejętność wyrażania siebie werbalnie i niewerbalnie, w sposób charakterystyczny dla danej sytuacji i kultury. To także umiejętność prezentowania własnych opinii, życzeń, sygnalizowania potrzeb i niepokojów. Może to także oznaczać, że w razie potrzeby potrafimy poprosić o radę lub pomoc.
2. **Umiejętności interpersonalne** – pozwalają na utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi (np. z członkami rodziny). To także umiejętność rozstawania się z innymi ludźmi.
3. **Rozwiązywanie problemów** – konstruktywne radzenie sobie z problemami. Rozwiązywanie problemów obejmuje następujące etapy:
  - zdefiniowanie problemu,
  - rozważenie różnych sposobów jego rozwiązania,
  - branie pod uwagę pozytywów i negatywów każdego z możliwych rozwiązań,
  - wybór najlepszego rozwiązania i zaplanowanie działań dla jego realizacji.
4. **Podejmowanie decyzji** – konstruktywne podejmowanie decyzji.
5. **Twórcze myślenie** – ułatwia podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów. Polega na poszukiwaniu możliwych rozwiązań oraz braniu pod uwagę ich różnych konsekwencji. Dzięki tej umiejętności możemy wyjść poza obszar naszych dotychczasowych doświadczeń niezależnie od tego, czy rozwiązaliśmy problem, czy podjęliśmy decyzję. Twórcze myślenie umożliwia przystosowanie się w sposób elastyczny do sytuacji spotykających nas w codziennym życiu.
6. **Krytyczne myślenie** – to zdolność do analizowania informacji i doświadczeń w obiektywny sposób.
7. **Samoświadomość** – to zdolność do poznawania samego siebie, swojego charakteru, mocnych i słabych stron, tego co lubimy, a czego nie lubimy. Rozwijanie samoświadomości pozwala nam ocenić, kiedy znajdujemy się pod wpływem stresu lub presji innych. To także predyspozycja do skutecznego komunikowania się i utrzymywania dobrych relacji z innymi.
8. **Empatia** – to zdolność do wyobrażania sobie, jak żyją i odczuwają inni ludzie, mimo braku na ten temat dokładnych informacji. Empatia pozwala nam zrozumieć i zaakceptować inne osoby, znacznie różniące się od nas samych.
9. **Radzenie sobie z emocjami** – to umiejętność rozpoznawania własnych emocji oraz emocji innych ludzi, uświadomienie sobie ich wpływu na nasze zachowania oraz zdolność do właściwej reakcji na różne emocje.

10. **Radzenie sobie ze stresem** – to umiejętność rozpoznawania źródeł stresu w naszym życiu, sposobu w jaki reagujemy na stres oraz działań, dzięki którym możemy kontrolować jego poziom.

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku/szkoły promującej zdrowie<sup>1</sup>

Tłumaczenie i opracowanie

**Valentina Todorovska-Sokolovska**

Pracownia Promocji Zdrowia CMPPP

Wiele badań potwierdza istotną rolę psychospołecznych i interpersonalnych umiejętności w rozwoju młodych ludzi, poczynając od najwcześniejszych lat dziecięcych, poprzez wiek dojrzewania aż do wczesnych lat wieku dorosłości. Te umiejętności wpływają na zdolność młodych ludzi do ochrony przed różnymi zagrożeniami zdrowotnymi oraz budowy kompetencji potrzebnych do pozytywnego zachowania i wzmacniania zdrowych relacji z innymi. Umiejętności życiowe powiązane są z pewnymi wyborami zdrowotnymi, jak np. niepaleniem papierosów, zdrowym odżywianiem, dokonywaniem bezpiecznych wyborów w relacjach z innymi. W zależności od celu i obszaru zdrowotnego, kładzie się nacisk na różne umiejętności życiowe. W przypadku przeciwstawiania się naciskowi rówieśników i w analizie reklam dotyczących palenia papierosów, ważne są umiejętności krytycznego myślenia i podejmowania decyzji; w negocjacjach i w proponowaniu innych zachowań w zamian za zachowania ryzykowne potrzebna jest umiejętność dobrej komunikacji interpersonalnej.

Kształtowanie umiejętności życiowych w szkole może i powinna przede wszystkim dotyczyć tych zagadnień zdrowotnych, z którymi dzieci i młodzież mogą się spotkać w tym okresie swojego życia, np.: nadużywanie alkoholu, palenie papierosów i dostęp do narkotyków, zdrowe odżywianie, profilaktyka przemocy, itd.

Poniższa tabela przedstawia umiejętności życiowe zgrupowane w różnych kategoriach. Wiele umiejętności życiowych jest powiązanych między sobą, dlatego powtarzają się w różnych kategoriach. Aby skutecznie wpływać na zachowanie zdrowotne młodzieży, umiejętności życiowe powinny dotyczyć konkretnego zagadnienia.

**Tabela 1.** Rozwijanie umiejętności życiowych

| <b>Umiejętności komunikacyjne i interpersonalne</b>                                                                                                                                                                 | <b>Umiejętności decydowania i krytycznego myślenia</b>                                                                                                                               | <b>Umiejętność radzenia sobie w życiu i zarządzania sobą</b>                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Umiejętności komunikacji interpersonalnej</b></li> <li>• komunikacja werbalna/niewerbalna,</li> <li>• aktywne słuchanie,</li> <li>• wyrażanie uczuć: dawanie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Umiejętność decydowania/umiejętność rozwiązywania problemu</b></li> <li>• zbieranie informacji,</li> <li>• ocena konsekwencji</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Umiejętność wzmacniania wiary w siebie, branie odpowiedzialności, zmienianie lub doprowadzanie do zmiany</b></li> <li>• budowanie poczucia własnej wartości,</li> </ul> |

<sup>1</sup> Publikacja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotycząca zdrowia w szkołach – *Skills for Health* (dokument 9)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>i przyjmowanie opinii zwrotnej (bez obwiniania innych).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Negocjacje/ Umiejętność odmawiania</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• negocjacje i zarządzanie konfliktem,</li> <li>• umiejętności asertywne,</li> <li>• umiejętność odmawiania.</li> </ul> </li> <li>- <b>Budowanie empatii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność słuchania, rozumienia potrzeb innych i rozumienia okoliczności oraz umiejętność wyrażania tego zrozumienia.</li> </ul> </li> <li>- <b>Współpraca i praca w grupie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność wyrażania szacunku dla wkładu (udziału) innych,</li> <li>• umiejętność ocenianie własnych zdolności i własnego wkładu dla grupy.</li> </ul> </li> <li>- <b>Umiejętność poparcia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność wpływania na kogoś i umiejętność perswazji,</li> <li>• umiejętność nawiązywania kontaktów i umiejętność motywacji.</li> </ul> </li> </ul> | <p>obecnych działań dla siebie i dla innych – określenie alternatywnych rozwiązań problemu,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analizowanie tego jaki jest wpływ nastawienia do siebie i innych na motywację.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność krytycznego myślenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analiza wpływów rówieśników i mediów,</li> <li>• analiza postaw, wartości, norm społecznych, przekonań i czynników, które na nie wpływają,</li> <li>• umiejętność ustalenia istotnych informacji i źródeł tych informacji.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wiara w siebie,</li> <li>• budowanie samoświadomości: świadomość praw, wpływów, wartości, postaw, mocy i słabości,</li> <li>• stawianie sobie celów do zrealizowania,</li> <li>• samoocena/umiejętność obserwowania siebie.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność radzenia sobie z uczuciami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• radzenia sobie ze złością,</li> <li>• radzenie sobie z niepokojem i obawami,</li> <li>• radzenie sobie ze stratą, wykorzystaniem i traumatycznym doświadczeniem.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność zarządzania stresem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zarządzanie czasem,</li> <li>• pozytywne myślenie,</li> <li>• techniki relaksacji.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Poniższa tabela pokazuje jak uczniowie mogą wykorzystać jedną lub więcej umiejętności życiowych w praktyce, w odpowiedzi na różne problemy zdrowotne.

**Tabela 2.** Konkretnie umiejętności życiowe dotyczące głównych zagadnień zdrowotnych

| <b>Zagadnienia<br/>Zdrowotne</b>                                                           | <b>Komunikacyjne i interpersonalne<br/>umiejętności</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Umiejętność decydowania i krytycznego<br/>myślenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Umiejętności radzenia sobie i<br/>zarządzania (samym) sobą</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>NADUŻYWANIE<br/>ALKOHOLU</p> <p>PALENIE<br/>PAPIEROSÓW</p> <p>BRANIE<br/>NARKOTYKÓW</p> | <p>- <b>Interpersonalne umiejętności komunikacyjne</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak poinformować innych o negatywnych skutkach (personalnych i społecznych) nadużywania alkoholu, palenia papierosów i brania narkotyków,</li> <li>• jak prosić rodziców aby nie palili podczas wspólnej jazdy samochodem.</li> </ul> <p>- <b>Empatia</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak rozmawiać z kolegą, który bierze narkotyki i zaproponować inne alternatywne zachowania w sposób interesujący i przekonujący.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność szukania poparcia</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak przekonać dyrektora aby przyjął i wprowadził w życie politykę</li> </ul> | <p>- <b>Umiejętność decydowania</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak zbierać informacje o skutkach palenia papierosów i nadużywania alkoholu,</li> <li>• jakie argumenty mogą stanowić przeciwwagę do przyczyn, dla których dzieci i młodzież sięgają po alkohol i papierosy,</li> <li>• jak przedstawić argumenty przeciw picciu alkoholu i paleniu papierosów jak zaproponować picie bezalkoholowych napojów na imprezie gdzie jest podawany również alkohol,</li> <li>• jak zdecydować się przerwać palenie i picie oraz w jaki sposób szukać pomocy, aby zrealizować swój plan.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność krytycznego myślenia</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak analizować reklamy skierowane do młodzieży dotyczące palenie papierosów, żeby zrozumieć w jaki</li> </ul> | <p>- <b>Umiejętność zarządzania stresem</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analizowania jakie są przyczyny stresu,</li> <li>• jak zmniejszyć stres poprzez aktywność fizyczną, medytację i zarządzanie czasem,</li> <li>• jak zaprzyjaźnić się z ludźmi, którzy zapewniają wsparcie i relaks.</li> </ul> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>niepalenia w szkole,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak uzyskać lokalnego wsparcia w sprawie niepalenia w szkołach i budynkach publicznych.</li> </ul> <p>- <b>Negocjacje/ umiejętność odmawiania</b></p> <p>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak oprzeć się namowom kolegów do zapalenia papierosa i równocześnie nie stracić ich przyjaźni.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętności interpersonalne</b></p> <p>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak wspierać osoby które próbują przerwać nałóg palenia papierosów lub brania narkotyków,</li> <li>• jak w konstruktywny sposób wyjaśnić koledze, który stosuje różne używki, co ty o tym myślisz (<i>To nie jest dobrze dla ciebie ponieważ ...</i>).</li> </ul> | <p>sposób docierają one do młodych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak zasugerować młodym ludziom, że pieniądze przeznaczone na papierosy mogą spożytkować w inny sposób,</li> <li>• jak zrobić analizę dotyczącą tego jak palenie papierosów wpływa na biernych palaczy,</li> <li>• jak zrobić analizę przyczyn sięgania po narkotyki przez niektóre osoby, aby na tej podstawie znaleźć dla nich zdrowszą alternatywę.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ZDROWE ODŻYWIENIE | <p>- <b>Umiejętności komunikacyjne</b></p> <p>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak przekonać rodziców i kolegów aby zdrowo i różnorodnie się odżywiali.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność odmawiania</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>- <b>Umiejętność decydowania</b></p> <p>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniej zdrowego,</li> <li>• jak przedstawić w przekonujący sposób skutki niezdrowego odżywiania,</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <p>- <b>Samoświadomość i umiejętność zarządzania stresem</b></p> <p>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak dostrzegać powiązania między zaburzeniami w odżywianiu a psychicznymi i emocjonalnymi czynnikami,</li> </ul> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak przeciwstawić się presji społecznej dotyczącej niezdrowych nawyków żywieniowych.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność szukania poparcia</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak prezentować swoje pomysły dotyczące zdrowego odżywiania poprzez reklamę, przedstawienie, itp.,</li> <li>• jak zdobyć wsparcie ze strony dyrektorów, nauczycieli, lekarzy, którzy mogą wpłynąć na sposoby odżywiania się dzieci w szkole.</li> </ul>      | <p>- <b>Umiejętność krytycznego myślenia</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak analizować twierdzenia dotyczące odżywiania, które pojawiają się w reklamach.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak określić swoje preferencje dotyczące zdrowego jedzenia,</li> <li>• jak wypracować model zdrowego człowieka.</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| PROFILAKTYKA PRZEMOCY | <p>- <b>Umiejętności komunikacyjne</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak bronić swojego stanowiska spokojnie i bez obwiniania innych,</li> <li>• jak słuchać osób, które mają inny punkt widzenia,</li> <li>• jak komunikować się w sposób pozytywny,</li> <li>• jak mówić „Ja” i nie obarczać winą innych.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność negocjacji</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak interweniować, by odwieść innych od wejścia w konflikt lub</li> </ul> | <p>- <b>Umiejętność decydowania</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jaka jest rola agresora, ofiary biernego widza.</li> </ul> <p>- <b>Umiejętność krytycznego myślenia</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak rozpoznać i unikać sytuacji konfliktowych,</li> <li>• jak ocenić agresywne i nieagresywne rozwiązania, które media przedstawiają jako skuteczne,</li> <li>• jak analizować stereotypy i przekonania innych ludzi, którzy wspierają agresywne zachowania</li> </ul> | <p>- <b>Umiejętność zarządzania stresem</b><br/>Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak rozpoznać i zrealizować pokojowe sposoby rozstrzygnięcia konfliktu,</li> <li>• jak oprzeć się naciskowi rówieśników i dorosłych, aby wziąć udział w sytuacjach, którym towarzyszy agresja.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>nie dopuścić do eskalacji konfliktu.</p> <p>- <b>Umiejętność poparcia</b><br/> Uczniowie mogą się nauczyć :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak włączyć się w działania społeczne które promują zachowanie bez przemocy,</li> <li>• jak wspierać i poinformować innych o działaniach i organizacjach, które promują zachowanie bez przemocy,</li> <li>• jak odradzać oglądanie filmów i korzystanie z gier wideo, które promują agresywne zachowanie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak pomóc sobie i innym w pokonaniu uprzedzeń i w zwiększeniu tolerancji dla różnorodności i odmienności.</li> </ul> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### **Podstawowe grupy umiejętności życiowych**

- porozumiewanie się – umiejętności interpersonalne,
- rozwiązywanie problemów – podejmowanie decyzji,
- twórcze myślenie – krytyczne myślenie,
- samoświadomość – empatia,
- radzenie sobie ze stresem i emocjami

### **TEMAT 3.**

## **Samoocena własnych umiejętności życiowych i przygotowanie do prowadzenia edukacji w tym zakresie**

### **UCZESTNICY ZAJĘĆ**

Nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

### **POMOCE**

Arkusze: *Samoocena cz. I* (załącznik 1) i *Samoocena cz. II* (załącznik 2).

### **CELE**

- Umożliwienie uczestnikom dokonania oceny własnych umiejętności życiowych i zaplanowania ich rozwoju.
- Przygotowanie do prowadzenia warsztatów z uczniami w zakresie edukacji umiejętności życiowych.

### **PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

#### **1. Ocena własnych umiejętności życiowych i planowanie ich rozwoju**

- Wyjaśnij uczestnikom, że udział w szkoleniu stanowi szansę dla ich rozwoju osobistego i społecznego.
- Poproś o wypełnienie arkusza *Samoocena cz. I – Własne umiejętności życiowe*.
- Umiejętności opanowane w stopniu bardzo dobrym, dobrym i niewystarczającym uczestnicy zapisują na arkuszu papieru w taki sposób, by móc je potem zaprezentować na forum.
- Praca w grupach 4-osobowych – poproś uczestników o chwilę rozmowy dotyczącą umiejętności życiowych opanowanych przez nich w bardzo dobrym i niewystarczającym stopniu.
- Poproś o prezentację pracy zespołów. Zapytaj uczestników w jaki sposób mogliby rozwijać własne umiejętności życiowe.

#### **2. Ocena przygotowania do prowadzenia pracy z uczniami:**

- Praca indywidualna – wypełnienie arkusza *Samoocena cz. II – Przygotowanie do edukacji uczniów w zakresie umiejętności życiowych*.
- Praca w grupach 5-osobowych – zachęć do dyskusji nad zapisami w arkuszu *Samoocena cz. II* i sporządzenia wspólnej dla grup listy przewidywanych trudności i sposobów ich pokonywania.
- Poproś o prezentację efektów prac grup. Zapytaj co byłoby uczestnikom potrzebne, aby lepiej przygotować się do prowadzenia zajęć z uczniami.

#### **3. Podsumowanie** – poproś uczestników o refleksje związane z tą częścią zajęć.

## Samoocena – część I

### Własne umiejętności życiowe

Korzystając z przygotowanej wcześniej „Listy podstawowych umiejętności życiowych” oceń w jakim stopniu Ty sam/-a je opanowałeś/-aś (wpisz w odpowiednie kolumny). Arkusz wypełniasz dla siebie.

| Stopień opanowania umiejętności życiowych |       |             |       |
|-------------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Bardzo dobry                              | Dobry | Dostateczny | Słaby |
|                                           |       |             |       |

Umiejętności, które powinnam/powinienem rozwijać w najbliższej przyszłości aby:

| Mieć lepsze samopoczucie i jakość życia | Lepiej pełnić rolę zawodową |
|-----------------------------------------|-----------------------------|
|                                         |                             |

**Samoocena – część II**  
**Przygotowanie do edukacji uczniów w zakresie umiejętności życiowych**

| <b>W jakich obszarach umiejętności życiowych mam doświadczenie i jestem dobry /-a</b> | <b>Co może sprawić mi trudności?</b>     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                       |                                          |
|                                                                                       | <b>Co zrobię, aby pokonać trudności?</b> |

## TEMAT 4.

### Nasza wiedza i nastawienia wobec młodzieży dorastającej (docelowych odbiorców naszej oferty)

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

Nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

#### POMOCE

Arkusze papieru, flamastry.

#### CELE

Uświadomienie uczestnikom jakie stereotypy łączą się z pojęciem „dorastająca młodzież” i jak wpływają na nasz stosunek do niej.

#### Przebieg zajęć

- 1 **Wstęp** – Przygotuj arkusz z trzema określeniami: *dziecko, dorastający, dorosły*.
- 2 **Skojarzenia** – Odslaniając kolejno te określenia poproś uczestników o podawanie swoich skojarzeń z każdym z nich.
- 3 **Odkrywanie stereotypów** – Zapytaj jakie prawidłowości zauważyli w powstałym materiale. Czy ujawniły się negatywne stereotypy w obrazie dorastającego. Jak to można skomentować?
- 4 **O wpływie stereotypów** – Poproś o podzielenie się doświadczeniami pokazującymi negatywny wpływ stereotypów na stosunki społeczne.
- 5 **Obiektywny obraz** – Poinformuj, że będziemy starali się tworzyć obiektywny obraz docelowych odbiorców naszej oferty czyli młodzieży dorastającej.
- 6 **Jak pokonać stereotyp?**
  - Połóż na środku żółte papierowe kółko z napisem *Jak pokonać stereotyp?* Poinformuj uczestników, że za chwile w grupkach będą mieli okazję zastanowić się nad sposobami pokonywania stereotypów. Poproś, aby dobrali się w 5-osobowe zespoły. Każdej grupie rozdaj po 10 żółtych pasków papierowych, na których uczestnicy będą zapisywać swoje pomysły (na każdym płatku jeden). Poinformuj, że jeśli jakaś grupa będzie miała więcej pomysłów może wziąć kolejne papierowe „promienie” do zapisania. Określ czas pracy (ok. 5 min.).
  - Poproś, aby każda grupa prezentowała kolejno po jednym sposobie pokonywania stereotypów, dbając o to, by nie powtarzać pomysłów podanych już wcześniej. Każdą odczytaną kartkę uczestnicy układają promieniście wokół kółka z pytaniem. Praca toczy się aż do wyczerpania wszystkich spisanych pomysłów. Zapytaj uczestników, czy chcą jeszcze jakimiś pomysłami uzupełnić tak ułożone słońce.
7. **Rozważania dotyczące strategii**
  - Poproś o powrót do grup. Każda grupa wybiera po jednym stereotypie dotyczącym dorastających (z listy skojarzeń, która powstała na początku zajęć lub jakiś zasłyszany stereotyp dotyczący młodzieży).

- Uczestnicy, korzystając z ułożonego wcześniej słońca, opracowują przykładową strategię przełamywania tego stereotypu. Nie musi to być stereotyp, który pojawia się na terenie szkół, w których pracują uczestniczący w zajęciach nauczyciele. Chodzi o hipotetyczne rozważenie: *Gdybym w mojej szkole spotkał/-ła się z takim stereotypem, to mogę:...* Strategia powinna być opracowana konkretnie (np. jeśli sposobem poradzenia sobie będzie zebranie informacji w jakiejś sprawie, wówczas należy się zastanowić, w jaki sposób można zbierać te informacje, od kogo lub z jakich źródeł, w jaki sposób zadane zostaną pytania, w jaki sposób upowszechnimy zebrane informacje itp.). Po zakończeniu pracy poproś o krótką prezentację.
- 8. **Podsumowanie** – poproś uczestników, aby podzielili się refleksjami dotyczącymi niniejszego warsztatu.

## TEMAT 5.

### Nasza wiedza i nastawienia wobec młodzieży dorastającej

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

#### POMOCE

- duże arkusze papieru, kartki, paski papieru, taśma klejąca lub klejąca plastelina,
- plakat zawierający listę umiejętności życiowych,
- arkusz z listą potrzeb, hierarchia potrzeb Masłowa na folii lub w prezentacji w Powerpoint (załącznik 1).

#### CELE

- Utworzenie listy najistotniejszych potrzeb rozwojowych dorastających i odpowiadających im umiejętności życiowych.
- Utworzenie listy sytuacji życiowych w jakich najczęściej znajdują się dorastający.
- Utworzenie listy zachowań problemowych dorastających.

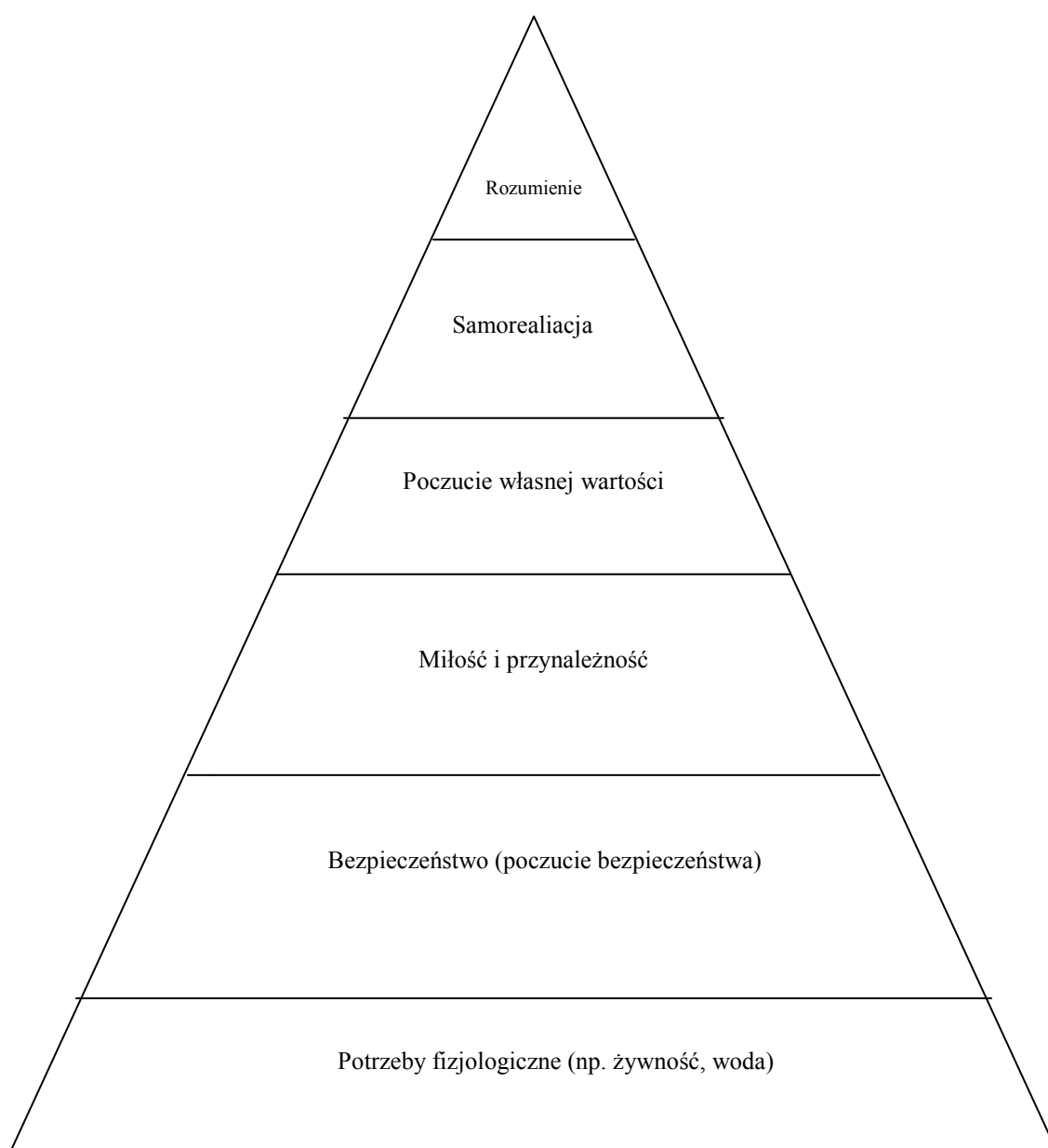
#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Sytuacja życiowa dorastających** – Zaprosz uczestników do dyskusji na temat stereotypów funkcjonujących w spostrzeganiu dorastających, która ma na celu stworzenie pełniejszego obrazu tej grupy wiekowej. Wyjaśnij, że pracę tę rozpoczniemy od analizy sytuacji życiowych w jakich najczęściej znajdują się dorastający. Sytuacje te mogą mieć zarówno pozytywny jak i negatywny charakter. Podaj przykłady: „Bycie świadkiem znęcania się starszych nad młodszymi” oraz „Bycie w dobrych kontaktach z rodziną”.
2. **Lista sytuacji**
  - Podziel grupę na trzy zespoły (4-8-osobowe) poproś, aby poszczególne grupy utworzyły listę sytuacji, z którymi młodzież ma do czynienia w trzech podstawowych obszarach życia: dom, szkoła, czas wolny. Każda z grup losuje jeden obszar.
  - Poproś o wzajemne zaprezentowanie wyników swojej pracy oraz ewentualne uzupełnienia. Wyeksponuj opracowane przez grupę materiały i poinformuj, że lista ta potrzebna będzie do dalszej pracy.
3. **Potrzeby osób w różnym wieku**
  - Zaproponuj dalszą pracę nad poznawaniem docelowych odbiorców naszych działań. Podziel grupę na trzy zespoły (4-8 osobowe). Rozdaj duże arkusze papieru i pisaki. Poproś o narysowanie postaci dziecięcych: grupa A – dziecko w wieku 5 lat, grupa B – dziecko w wieku 11 lat i grupa C – dziecko w wieku 15 lat.
  - Zachęć uczestników, aby przypomnieli sobie siebie w tym samym wieku i uzupełnili zdanie: *W wieku .....lat potrzebowałam.....*
  - Poproś aby wokół narysowanych postaci wypisali **podstawowe potrzeby** dziecka w określonym wieku.
  - Wyeksponuj plakaty, poproś o komentarz.
4. **Hierarchia potrzeb Masłowa** – Porównaj powstałe listy z hierarchią potrzeb Masłowa (załącznik 1).

5. **Typowe zachowania** – Zaproś do dalszej pracy na temat docelowych odbiorców. Sporządźcie listę typowych zachowań młodych ludzi w wieku 12-18 lata (burza mózgów).
6. **Zachowania ryzykowne** – Praca w grupach: rozdaj każdej grupie arkusze papieru i poproś, o wypisanie spośród wcześniej wymienionych typowych zachowań tych, które zidentyfikowali jako zachowania ryzykowne.
7. **Podsumowanie.**  
Zaproś uczestników do dyskusji na następujące tematy:
- *Czy opracowana diagnoza przedstawia obiektywny obraz młodzieży w okresie dorastania?*
  - *Czy uzyskane wyniki pozwolą przygotować trafną ofertę, czy też jeszcze konieczne powinno być uzupełnienie diagnozy?*
  - *Czy zastosowane w grupie dorosłych ćwiczenia można wykorzystać w pracy z młodzieżą?*
- Jak inaczej można wspólnie z młodzieżą diagnozować jej potrzeby, sytuacje życiowe i zachowania problemowe.

## Hierarchia potrzeb

Zdaniem A. Masłowa dobre relacje z ludźmi i wysoka samoocena mają podstawowe znaczenie we wszystkich rodzajach uczenia się. Hierarchię potrzeb wg Masłowa można przedstawić w formie trójkąta:



U podstaw tego trójkąta znajdują się fundamentalne, pierwotne potrzeby człowieka. Zaspokojenie tych potrzeb stanowi warunek pozwalający ujawnić się potrzebom wyższego rzędu:

- **Potrzeby fizjologiczne:** np.: pożywienie, sen, woda, ciepło.
- **Potrzeby bezpieczeństwa:** np.: wolność od lęku i przemocy, schronienie, porządek i stabilność.
- **Potrzeby miłości i przynależności:** np.: poczucie bycia członkiem rodziny, posiadanie przyjaciela, akceptacja społeczna.
- **Potrzeba poczucia własnej wartości:** np.: docenianie przez innych ludzi, szacunek do siebie, niezależność.
- **Potrzeby samorealizacji:** np.: akceptacji siebie i innych, realizacja własnych unikalnych zdolności, umiejętność twórczego wyrażania siebie.
- **Potrzeby wyższego rzędu,** które wykraczają poza osobiste potrzeby jednostki np. poszukiwanie sprawiedliwości, wiary i pokoju.

Zdaniem Masłowa, dopiero wtedy gdy człowiek zaspokoi potrzeby niższego rzędu (np. pożywienie), to mogą dopiero wtedy ujawnić się potrzeby emocjonalne. Odwrócenie hierarchii potrzeb jest możliwe, zdaniem autora, tylko w sytuacjach wyjątkowych np. oddanie życia za kochaną osobę. Najważniejszą potrzebą emocjonalną jest potrzeba miłości i przynależności. Gdy nie jest ona zaspokojona człowiek nie może czuć się dobrze i nie ma poczucia własnej wartości. Biorąc pod uwagę powyższe rozważania należy dążyć do tego, aby szkoła podejmowała takie zadania, które pozwoliłyby wspierać rozwój emocjonalny i psychospołeczny uczniów. Zgodnie z tą teorią, tylko człowiek który czuje się akceptowany i kochany może wykorzystywać swój potencjał intelektualny. Dlatego też zaspokojenie potrzeb podstawowych umożliwia w przyszłości otwarcie się na świat i lepsze rozumienie go.

Zgodnie z teorią Masłowa, szkoła która koncentruje się na potrzebach intelektualnych uczniów (takich jak poszukiwanie prawdy, uczenie moralności i racjonalności), chcąc działać skutecznie, nie może ignorować podstawowych potrzeb fizjologicznych i emocjonalnych uczniów.

## TEMAT 6.

### **Diagnoza zapotrzebowania młodzieży na określone umiejętności życiowe (poziom osobisty) – pierwszy krok wdrażania edukacji umiejętności życiowych do praktyki szkolnej**

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

#### POMOCE

Plakaty, flamastry, małe karteczki.

#### CELE

- Pomoc nauczycielom w określeniu samych siebie (wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, zachowania) obraz realny i obraz idealny.
- Ustalenie listy umiejętności życiowych pozwalających na zmniejszenie dystansu pomiędzy „ja realnym” i „ja idealnym”.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Jaki jestem?** – Uprzedź uczestników, że nic co dotyczy ich osobistych spraw nie będzie wspólnie omawiane. Poproś o narysowanie zarysu własnej sylwetki lub twarzy w taki sposób, by po prawej i lewej stronie rysunku dało się jeszcze coś napisać. Kiedy uczniowie skończą rysowanie, zaproponuj wypisanie po lewej stronie autoportretu cech i zachowań, które odpowiadają na pytanie: *Jaki /Jaka jestem?*
2. **Jaki chciałbym być?** – Poproś o wypisanie z prawej strony na rysunku cech i zachowań odpowiadających na pytanie: *Jaki /Jaka chciałbym /chciałabym być?*
  - Zachęć do chwili refleksji, czy wprowadzenie zmian, które pozwoliłyby osiągnąć cechy i zachowania zapisane po prawej stronie jest zależne, czy niezależne od jednostki.
  - Zaproponuj podkreślenie tych cech i zachowań, które są zależne od nas. Poproś, aby każdy z uczestników wybrał sobie jedną z podkreślonych cech (zachowań), które w tym momencie wydają się najważniejsze (podkreśl podwójnie).
3. **Jaki mógłbym być?** – Poinformuj uczestników, że za chwilę zostaną poproszeni o wpisanie czegoś na małe karteczki. Karteczki zostaną zebrane lecz ich autorzy pozostaną anonimowi. Napisz na tablicy zdanie:  
*Mógłbym /Mogłabym być bardziej.....gdybym umiał/a.....*  
.....  
i poproś o przepisanie go na małą kartkę, a następnie wpisanie w pierwszą lukę tej cechy, którą uczestnik przed chwilą wybrał..
  - Zbierz kartki do pudełka, wymieszaj. Poproś uczestników o wylosowanie po jednej karteczce.
  - Proponujemy dwie opcje dalszej części tego zadania:

#### Wariant I

Uczestnicy czytają kolejno zdania, które wylosowali, a wszyscy zastanawiają się jakie

umiejętności pomogłyby osiągnąć pożądaną zmianę. Dopisujemy tę umiejętność kończąc zdanie.

#### Wariant II

Poproś uczestników, aby pracując w parach postarali się dokończyć oba wylosowane zdania.

4. **Planowanie** – Wspólnie z uczestnikami zrób listę umiejętności potrzebnych uczestnikom grupy. Zastanówcie się wspólnie (podaj też swoje propozycje) nad planem działań, który umożliwiłby przyswajanie sobie tych umiejętności przez uczniów. Z uczniami możesz rozmawiać o tym, co można zrobić na lekcjach, do czego zaprosi się specjalistów, jaki uruchomić projekt itp.
5. **Zakończenie** – Zapytaj uczestników jaka jest ich ocena warsztatu czy można go polecić innym nauczycielom: jakie widzą argumenty za i przeciw.

#### **Uwaga!**

W przypadku realizacji tego scenariusza z uczniami przy pierwszym ćwiczeniu poinformuj ich, że w okresie dojrzewania znacznie nasilony jest krytycyzm nie tylko wobec świata ale także wobec samego siebie. Nie należy się więc martwić jeśli ta charakterystyka nie będzie składała się z samych pozytywów.

## TEMAT 7.

### **Diagnoza zapotrzebowania młodzieży na określone umiejętności życiowe – pierwszy krok wdrażania edukacji umiejętności życiowych do praktyki szkolnej cd.**

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

Nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

#### POMOCE

- Plakaty z prezentacją potrzeb, sytuacji życiowych i zachowań problemowych młodzieży (materiały wypracowane na poprzednich warsztatach).
- Arkusz ze spisnymi przedmiotami szkolnymi.

#### CELE

- Przedyskutowanie jakie umiejętności życiowe są ważne dla młodzieży z punktu widzenia ich potrzeb, sytuacji życiowych i zachowań problemowych.
- Utworzenie listy umiejętności życiowych ważnych z punktu widzenia konkretnego odbiorcy.
- Przedyskutowanie miejsca edukacji umiejętności życiowych w programie szkoły.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Umiejętności życiowe a zachowania problemowe młodzieży** – Podziel uczestników na trzy grupy. Każda z nich otrzyma jeden z materiałów opracowanych wcześniej podczas warsztatu pn. „Nasza wiedza i nastawienia wobec młodzieży dorastającej”, tj.: potrzeby, sytuacje życiowe i zachowania problemowe (ryzykowne) młodzieży. Poproś, aby każdy zespół wybrał ze swojej listy trzy przykłady, które wydają się uczestnikom szczególnie istotne z punktu widzenia młodzieży (typowe, częste, trudne itp.). Zaproponuj każdej z grup przyporządkowanie wybranym przykładom odpowiednich umiejętności życiowych, a więc takich które są potrzebne:
  - do zaspakajania określonych potrzeb,
  - radzenia sobie w określonych sytuacjach życiowych,
  - zapobiegania określonym zachowaniom problemowym.Poproś o zapisanie tego na plakatach. Zaproś grupy do zaprezentowania swoich plakatów oraz komentarz jakie umiejętności życiowe pojawiły się na nich, czy są podobieństwa i różnice w propozycjach poszczególnych grup. Jakie nasuwają się wnioski.
2. **Od diagnozy do realizacji** – Poproś uczestników, aby dobrali się w pary i zachęć do chwili rozmowy nt. *Jak wprowadzać edukację umiejętności życiowych do praktyki szkolnej?* Następnie zaproponuj burzę mózgów, jak przejść od diagnozy do realizacji (czyli kto, jak i kiedy może się tym zajmować). Zapisz propozycje grupy na arkuszu. Podsumuj zwracając uwagę na następujące możliwości: w ramach przedmiotów w tym lekcji wychowania fizycznego, metodą projektu, na godzinach wychowawczych i godzinach do dyspozycji dyrektora, na zajęciach pozalekcyjnych, podczas wycieczek itp.

3. **Umiejętności życiowe a przedmioty w szkole** – Rozdaj arkusz z listą przedmiotów i poroś o wypisanie jakie umiejętności życiowe możliwe są do realizowania w ramach poszczególnych przedmiotów.
4. **Plusy i minusy włączenia do danego przedmiotu edukacji umiejętności życiowych** – Zaproś uczestników do burzy mózgów dotyczącej plusów i minusów włączenia do danego przedmiotu edukacji umiejętności życiowych. Wszystkie wypowiedzi spisujcie na plakacie w dwóch kolumnach („+” i „-“). Sprawdź, które argumenty przeważają (zarówno pod względem ilości, jak i ważności z punktu widzenia rozwoju młodego człowieka i organizacji życia w szkole).
5. **Umiejętności życiowe na lekcjach WF** – Zaproś uczestników do burzy mózgów: *W jaki sposób można kształtować umiejętności życiowe podczas lekcji wychowania fizycznego?* – poproś o podawanie przykładów rozwiązań.
6. **Podsumowanie** – poproś uczestników o refleksje, które nasuwają im się po tym spotkaniu.

## TEMAT 8.

### Planowanie projektu wdrażania edukacji umiejętności życiowych w szkole oraz programu edukacyjnego dla uczniów – drugi krok

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

Nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

#### POMOCE

- Arkusz *Planowanie projektu wdrażania edukacji w zakresie umiejętności życiowych. Część wstępna* – przygotowawcza (załącznik 1).
- Schemat *Propozycja ramowego programu edukacji w zakresie umiejętności życiowych* dla każdej grupy (wg wzoru zamieszczonego w załączniku 2).
- Schemat ramowego programu *na plakacie* (wg wzoru zamieszczonego w załączniku 3).
- Arkusz *Plan działań i ich ewaluacja* (załącznik 4).
- Folia lub prezentacja w Power-point – *Zasady budowy planu działań i ewaluacji w SzPZ* (załącznik 5).

#### CELE

- Przypomnienie podstawowych zasad planowania projektu i programu edukacyjnego.
- Przygotowanie planu 4 miesięcznego projektu w zakresie edukacji umiejętności życiowych w wybranej szkole.
- Przygotowanie propozycji programu edukacyjnego dla wybranej klasy.

#### OCZEKIWANE EFEKTY

Uczestnicy naberą umiejętność planowania działań umożliwiających wdrożenie programu edukacyjnego oraz przygotowania programu edukacyjnego.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Projekty i programy** – Wyjaśnij, co rozumiemy w tych warsztatach pod pojęciem „projekt” i „program edukacyjny” :

- „Projekt” oznacza tu stworzenie w szkole nowego „systemu” społecznego (układu), czyli struktury, organizacji i warunków do wstępnego wdrożenia edukacji umiejętności życiowych.
- „Program edukacyjny” czyli program zajęć z uczniami w zakresie umiejętności życiowych.

Dodaj, że projekt umożliwi stworzenie warunków do podjęcia edukacji umiejętności życiowych, osadzi ją w szerszym kontekście, zwiększającym szanse na jej skuteczność. Zapytaj jak można inaczej nazwać te dwa zadania (czym można zastąpić termin „projekt”, który w zasadzie dotyczy całego przedsięwzięcia). Zapytaj uczestników na ile znają zasady budowy planu działań i ich ewaluacji w Szkole Promującej Zdrowie. W razie potrzeby wyjaśnij (możesz posłużyć się foliami lub prezentacją w Power-point **„Praca nad projektem” w szkole.**

- Zaproś uczestników do pracy w grupach wg arkuszy: *Planowanie projektu wdrażania edukacji w zakresie umiejętności życiowych. Część wstępna – przygotowawcza* (załącznik 1) oraz *Plan działań i ich ewaluacja* (załącznik 4). Wyjaśnij etapy:
  - ustalenie struktury i organizacji,

- ustalenie miejsca edukacji umiejętności życiowych w programie szkoły,
  - środki do realizacji projektu w szkole (posiadane i dodatkowe),
  - czynniki ułatwiające i utrudniające (jak je ograniczać),
  - zbudowanie planu działań dla wybranej szkoły, z uwzględnieniem diagnozy potrzeb uczniów (wg schematu planowania w szkole promującej zdrowie wzór w załączeniu).
- Po zakończeniu pracy poproś przedstawicieli zespołów o prezentację na forum grupy. Po każdej prezentacji warto przewidzieć chwilę czasu na wątpliwości, uwagi i dyskusję.
  - Zapytaj uczestników jakie elementy należałoby jeszcze wziąć pod uwagę w części wstępnej.
2. **Budowanie projektu ramowego programu edukacyjnego dla wybranej klasy**
- Zaprosz uczestników do pracy w grupach wg arkusza *Propozycja ramowego programu edukacji w zakresie umiejętności życiowych* (załącznik 2). Uczestnicy swoje propozycje rozpisują na dużych plakatach. Grupy pracują nad ramowym programem dla wybranej klasy (bez ostatniej kolumny *Sposób sprawdzania efektów*)
  - Prezentacja prac grup i dyskusja: na ile ta forma planowania jest przydatna i możliwa do wykorzystania w praktyce.
3. **Podsumowanie zajęć** – informacje zwrotne.

## **Planowanie projektu wdrażania edukacji w zakresie umiejętności życiowych. Część wstępna – przygotowawcza**

### **I. Struktura i organizacja działań**

1. Zasady koordynacji działań – kto będzie liderem? jak zostanie wybrany? jakie będą jego zadania?
2. Odbiorcy (które klasy? ile?)
3. Zespół wykonawców – nauczyciele, inni pracownicy szkoły, ew. osoby z zewnątrz
4. Sposoby informowania i uczestnictwo rodziców

### **II. Miejsce edukacji umiejętności życiowych w programie szkoły – wydzielone godziny (jak? ile?)**

### **III. Środki do realizacji (materiały, pomoce, sprzęt itd.)**

Posiadane

Dodatkowe

### **IV. Inne ważne ustalenia (np. sposób oceniania uczniów)**

### **V. Czynniki ułatwiające**

## VI. Czynniki utrudniające

| Czynniki | Jak je ograniczać, eliminować? |
|----------|--------------------------------|
|          |                                |

## VII. Inne uwagi

.....

.....

.....

.....

**Propozycja ramowego programu edukacji w zakresie umiejętności życiowych**

SZKOŁA.....

KLASA..... LICZBA CHŁOPCÓW..... LICZBA DZIEWCZĄT..... WYCHOWAWCA.....

CECHY/PROBLEMY KLASY WAŻNE Z PUNKTU WIDZENIA EDUKACJI UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH.....

.....

POTRZEBY UCZNIÓW (WYNIKI DIAGNOZY).....

.....

INNE UWAGI.....

## Ramowy program zajęć

| <b>MODUŁ</b><br><b>(grupa umiejętności</b><br><b>życiowych)</b> | <b>TEMATY</b><br><b>SZCZEGÓŁOWE</b><br><b>(czas)</b> | <b>PRZEDMIOT</b><br><b>NAUCZYCIEL</b> | <b>OCZEKIWANE EFEKTY</b><br><b>Osiągnięcia uczniów</b><br><b>w module</b> | <b>SPOSÓB</b><br><b>SPRAWDZANIA</b><br><b>EFEKTÓW</b> |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                      |                                       |                                                                           |                                                       |

| <b>MODUŁ</b><br><b>(grupa umiejętności</b><br><b>życiowych)</b> | <b>TEMATY</b><br><b>SZCZEGÓŁOWE</b><br><b>(czas)</b> | <b>PRZEDMIOT</b><br><b>NAUCZYCIEL</b> | <b>OCZEKIWANE EFEKTY</b><br><b>Osiągnięcia uczniów</b><br><b>w module</b> | <b>SPOSÓB</b><br><b>SPRAWDZANIA</b><br><b>EFEKTÓW</b> |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                      |                                       |                                                                           |                                                       |

### Plan działań i ich ewaluacja

CEL: Stworzenie struktury organizacji i warunków dla wdrożenia edukacji umiejętności życiowych.

| Zadanie | Kryteria sukcesu | Metody, terminy realizacji | Wykonawcy | Środki | Sposób sprawdzenia wykonania zadania |                |                      |
|---------|------------------|----------------------------|-----------|--------|--------------------------------------|----------------|----------------------|
|         |                  |                            |           |        | Co wskaże (wskaźnik)                 | Jak sprawdzimy | Kto i kiedy sprawdzi |
|         |                  |                            |           |        |                                      |                |                      |

## Budowanie planu działań i ich ewaluacji

Planujemy równocześnie działania i ich ewaluację, czyli sprawdzenie: jak przebiegała realizacja zadań – ewaluacja procesu; czy osiągnięto cel (sukces) – ewaluacja wyników.

### Niezbędne elementy planu pracy

- I CEL
  - 1. Kryterium sukcesu\*.
  - 2. Sposób sprawdzenia czy osiągnięto cel (sukces)\*:
    - a. Co wskaże, że osiągnięto cel (wskaźniki)?
    - b. Jak sprawdzimy, czy osiągnięto cel (narzędzia)?
    - c. Kto i kiedy sprawdzi, czy osiągnięto cel (wykonawcy)?
- II. ZADANIA
  - 1. Kryterium sukcesu\*.
  - 2. Metody realizacji.
  - 3. Wykonawcy.
  - 4. Środki.
  - 5. Sposób sprawdzenia\*:
    - a. Przebiegu realizacji zadania (monitorowanie).
    - b. Czy wykonano zadanie?
      - Co wskaże, czy wykonano zadanie (wskaźniki)?
      - Jak sprawdzimy, czy wykonano zadanie (narzędzia)?
      - Kto i kiedy sprawdzi czy wykonano zadanie (wykonawcy)?

*Elementy planu oznaczone \* są niezbędne dla dokonania ewaluacji.*

## TEMAT 9.

### Przygotowywanie zajęć z zakresu edukacji umiejętności życiowych

#### UCZESTNICZY ZAJĘĆ

nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych

#### POMOCE

- Plakat, folia lub prezentacja w Power-Point *Zasady udzielania informacji zwrotnej* (załącznik 1).
- Plakaty wypracowane podczas warsztatu *Wdrażanie edukacji umiejętności życiowych do praktyki szkolnej*.
- Tabelka *Przygotowanie zajęć z zakresu kształtowania umiejętności życiowych* (załącznik 2).

#### CELE

- Przedyskutować listę metod nauczania najbardziej przydatnych do realizacji edukacji umiejętności życiowych.
- Przygotować przykładowy scenariusz zajęć z uczniami.
- Przedyskutować kryteria oceny scenariusza w edukacji umiejętności życiowych.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Lista metod nauczania** – Zaproś uczestników do burzy mózgów na temat znanych im metod nauczania i wraz z nimi sporządź listę (dodaj jeśli nie zostały wymienione: wykład, praca wspólna nauczyciela z grupą, dyskusja, praca w parach, praca w grupach, burza mózgów, drama, pokaz, gry, debata).
2. **Metody nauczania a umiejętności życiowe** – Podziel uczestników na 3-osobowe grupy. Poproś o wylosowanie lub wybranie z listy jednej umiejętności życiowej (każda grupa pracuje nad inną umiejętnością) i przygotowanie *Mini informatora metodycznego* zawierającego informacje o dwóch metodach najbardziej i dwóch najmniej odpowiednich do realizacji zajęć poświęconych wylosowanej umiejętności życiowej wraz z uzasadnieniem (przykład w załączniku 2).
3. **Co to jest informacja zwrotna?** – Poinformuj, że w czasie tego warsztatu będzie ważne udzielanie sobie wzajemnie informacji zwrotnych, zapytaj uczestników czy znają zasady udzielania informacji zwrotnej. Pokaż przygotowany plakat, folię lub prezentację w Power-point (załącznik 1).
4. **Udzielanie informacji zwrotnej** – Zaproś grupy do prezentacji swojego *Mini informatora metodycznego* oraz udzielanie przez pozostałe grupy informacji zwrotnej.
5. **Scenariusze zajęć z uczniami**
  - Podziel uczestników na 3 grupy. Daj każdej z nich jeden z plakatów wypracowanych podczas warsztatu *Wdrażanie edukacji umiejętności życiowych do praktyki szkolnej*. Poproś wybranie jednego zestawu: umiejętności życiowe a zaspakajanie określonej potrzeby (grupa 1), umiejętności życiowe a radzenie sobie w określonej sytuacji życiowej (grupa 2), umiejętności życiowe a zapobieganie określonemu zachowaniu problemowemu (grupa 3).

- Poproś o opracowanie scenariusza zajęć z uczniami na ten temat. Zachęć, aby scenariusz, który ma być odpowiedzią na konkretne zapotrzebowanie wynikające z diagnozy, pokazywał równocześnie zastosowanie konkretnej umiejętności w innych obszarach życia.
  - Zaproś do prezentacji i udzielania informacji zwrotnych.
6. **Podsumowanie** – Zastanówcie się, jakie elementy tego warsztatu mogłyby zostać wykorzystane do pracy z uczniami i w jaki sposób?

## **Zasady udzielania informacji zwrotnej**

### **1. Zaczynij od pozytywów**

Każdy (nie wyłączając ucznia) musi najpierw powiedzieć o tym, co zrobił dobrze, zanim powie, co mógłby zrobić lepiej.

### **2. Uczący się zaczyna pierwszy**

Uczący się jest osobą, która pierwsza komentuje swoje dokonania. Tylko wtedy, kiedy kończy, inne osoby mogą je skomentować.

### **3. Wskazówki a nie krytyka**

Nikomu, nawet uczącemu się, nie wolno krytykować. Zamiast krytyki należy powiedzieć uczniowi, jak mógłby wykonać coś lepiej lub udzielić mu wskazówek. Odnoś je jedynie do zachowań, które mogą być zmienione. Jeżeli nie będziesz potrafił dać żadnej pozytywnej sugestii, lepiej nie mów nic. Mów o konkretnym zachowaniu i podaj przykład tam, gdzie jest to możliwe.

Ware K., Gray G.: *Promocja zdrowia psychicznego w Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*, Instytut Matki i Dziecka, warszawa 1996, Tłumaczenie: Polski Zespół ds. Projektu *Szkoła Promująca Zdrowie*.

## Przygotowanie zajęć z zakresu umiejętności życiowych

Tworzenie „Mini informatora metodycznego”

| <b>Umiejętność</b>        | <b>Metody odpowiednie</b>               | <b>Metody nieodpowiednie</b>                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktywne słuchanie         | Dyskusja, praca w parach, scenki        | Wykład, praca z tekstem dotyczącym aktywnego słuchania                                               |
| Radzenie sobie ze stresem | Techniki relaksacyjne, planowanie czasu | Wypracowanie na temat: „Jak sobie radzę ze stresem?”, pogadanka o metodach radzenia sobie ze stresem |
| Podejmowanie decyzji      | Scenki, analiza plusów i minusów        | Metody podające                                                                                      |

## TEMAT 10.

### Ewaluacja w edukacji w zakresie umiejętności życiowych

#### UCZESTNICY ZAJĘĆ

nauczyciele szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych

#### POMOCE

- Arkusz *Ewaluacja przebiegu zajęć w klasie* (załącznik 1).
- Wskaźniki mierzenia całego programu.
- Prezentacja w Power-Point lub folie – *Rodzaje ewaluacji*.

#### CELE

- Przypomnienie podstawowych zasad ewaluacji.
- Zaplanowanie sposobu ewaluacji procesu i wyników programu edukacyjnego.

#### OCZEKIWANE EFEKTY

- Uczestnicy poszerzą wiedzę dotyczącą ewaluacji procesu i wyników projektu.
- Zebranie opinii o propozycji wskaźników i narzędzi do ewaluacji. Punkt wyjścia do dalszej pracy.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Cele i rodzaje ewaluacji** – Przypomnij cele ewaluacji i jej rodzaje (ewaluacja procesu i wyników). Wyjaśnij trzy rodzaje ewaluacji w programie (folia/prezentacja w Power - point).
2. **Ewaluacja procesu** – ocena przebiegu realizacji programu edukacyjnego
  - praca w grupach – arkusz *Ewaluacja przebiegu zajęć w klasie*,
  - prezentacja wyników pracy grup, dyskusja nad potrzebą przygotowania arkusza, oczekiwania.
3. **Ewaluacja wyników realizacji programu edukacyjnego:**
  - praca w grupach – powrót do arkusza *Propozycja ramowego programu edukacji w zakresie umiejętności życiowych* i poproś aby uczestnicy zaplanowali na konkretnym przykładzie wskaźniki i sposoby ich pomiaru.
  - prezentacja wyników pracy grup, przedyskutowanie potrzeb i możliwości przygotowania narzędzi.
4. **Ewaluacja wyników całego programu.** Wyjaśnij, że celem programu jest sprawdzenie możliwości wdrożenia edukacji umiejętności życiowych w szkole. Ewaluacja wyników obejmuje dwa elementy:
  - „projekt” – budowanie struktury, organizacji i warunków,
  - program edukacyjny – zajęcia z uczniami.Zapytaj jakie powinny być wskaźniki i sposoby ich mierzenia. Zapisz propozycje jako punkt wyjścia do dalszej pracy.
5. **Podsumowanie** – informacje zwrotne.

**Uwaga!**

Do ewaluacji można wykorzystać materiały opracowane w ramach autoewaluacji w szkole promującej zdrowie – szczególnie materiały dotyczące standardu 4. zamieszczone w: Zeszyt *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole* nr 10-11 oraz na stronach internetowych CMPPP

### Ewaluacja przebiegu zajęć w klasie

| Wskaźniki | Jak je zmierzyć?<br>- narzędzia | Kto? |
|-----------|---------------------------------|------|
|           |                                 |      |

#### Przewidywane trudności:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co mogłoby być ułatwieniem?

.....

.....

.....

.....